



旅遊出行建議

2020 年 11 月 17 日

COVID-19 新型冠狀病毒正在全國的多個地區廣泛傳播。目前不建議非必要的旅遊出行，包括節日假期出行。前往灣區以外的地方旅行將會增加您感染 COVID-19 新型冠狀病毒的機會，並在您返回時將病毒傳染給他人。在接待到灣區旅行的人士並與之交流時，應該採取額外的預防措施，特別是旅客來自 COVID-19 新型冠狀病毒廣泛傳播地區的人士。

許多 COVID-19 新型冠狀病毒患者不會出現症狀。COVID-19 新型冠狀病毒同樣也會在空氣中傳播至 6 英尺之外。該病毒會在室內和封閉的空間（包括飛機、公車、火車、公共交通工具或其他共乘車輛）中聚集。

如果您前往加州以外的地方旅行，加州公共衛生局 (California Department of Public Health, CDPH) 建議您在返回加州後自我檢疫隔離 14 天。從其他州或國家抵達加州的人士在抵達後同樣應該自我檢疫隔離 14 天。

此建議不適用於因「必要旅遊出行」而出入加州的人士，其中包括因以下原因而出行：工作或上學、提供重要基礎設施建設、有關經濟服務及供應鏈、健康、緊急醫療護理以及安全保障的原因。

如果您前往灣區以外的地方旅行但是仍然在加州境內，三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 以及灣區公共衛生官員協會 (Association of Bay Area Health Officials, ABAHO) 代表灣區的 10 個縣，強烈建議您如果在旅行期間從事的活動會使您有較高感染 COVID-19 新型冠狀病毒的風險，請在回程後自我檢疫隔離 14 天。高風險的活動包括：

- 和非與您同住的人士在 6 英尺的範圍內共處，並且您或您周圍的任何人士均沒有佩戴口罩 – 尤其是當您在室內時。
- 乘坐飛機、公車、火車、公共交通工具或其他共乘車輛時，您以及其他乘客都沒有一直佩戴口罩。

此建議並不適用於自灣區以外地區定期通勤前往三藩市上班或上學的人士。應對 COVID-19 新型冠狀病毒的必要工作人員¹應該遵循其雇主關於出差之後的工作政策。

如果您正在考慮前往灣區以外的地方旅行，請提前做好規劃：



- 了解您計劃前往旅遊地區的 COVID-19 新型冠狀病毒傳播情況。如需了解各州最近 7 天的病例情況，請查閱網址美國疾病控制及預防中心，發佈在此 https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases_casesper100klast7days。
- 請先查閱當地可以進行檢測的地點，以防您在旅行期間出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀。如需獲取症狀清單，請查閱網址 www.sfcdcp.org/covid19symptoms。
- 對於 COVID-19 新型冠狀病毒嚴重高危人士，如果計劃前往灣區以外的地方旅行，則尤其需要慎重考慮。如果您屬於下列群體之一，則請重新考慮或調整您的出行計劃：
 - 年紀較大、抽煙或體重超重的人士
 - 孕婦
 - 患有某些疾病的人士，例如糖尿病、心臟病、慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)、癌症、免疫系統低下和鐮刀型紅血球疾病。

詳情請查閱網址 www.sfcdcp.org/vulnerable 以了解更多的資訊。

- 如果您將會與無法一直佩戴口罩的人士一起旅行，包括未滿 2 歲的兒童（由於有窒息的風險而不應佩戴口罩），則請重新考慮或調整您的出行計劃。

如果您生病感到身體不適，則請勿出行。您可能會傳播 COVID-19 新型冠狀病毒。

如果您有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀（請查閱網址 www.sfcdcp.org/covid19symptoms），請進行檢測並在得到檢測結果呈陰性後方可開始您的行程。

如果您必須出行，請降低您的風險。

- 佩戴口罩以及與並非和您同住的人士（包括家庭成員）之間保持 6 英尺的距離。
- 盡量避免與並非和您同住的人士（包括家庭成員）在室內共處。
在室內感染 COVID-19 新型冠狀病毒的風險通常遠遠高於戶外環境，因為 COVID-19 新型冠狀病毒會在空氣中傳播至 6 英尺之外，並會在室內和封閉的空間中聚集。如果您必須在室內與他人共處，請選擇通風良好或門窗可以打開的大房間，並且需要一直佩戴口罩。請於此網址查閱更多的資訊 www.sfcdcp.org/indoorrisk。
- 嘗試限制與您互動的人數。例如，如果您出行去探訪親人，則請避免與鄰居或朋友進行面對面互動。
- 請勿與並非和您同住的人士一起共乘車輛。車廂內是屬於容易讓 COVID-19 新型冠狀病毒在人與人之間傳播的狹小封閉空間。如果您必須與他人共乘車輛，則盡量每次與相同的人士一起乘坐、確保所有人都佩戴口罩、打開窗戶以及盡量增加戶外的空氣在車內流通。



- 避免或限制與並非和您同住的人士（包括家庭成員）一起在節日假期聚餐或進行聚會。一起進食和飲用飲品屬於較高風險的活動，因為人們在進食或飲用飲品時必須除下他們的口罩、在進食時很有可能會觸摸嘴巴、就座時經常彼此之間的距離會小於 6 英尺，以及在進食時會相互交談，從而產生了更多的呼吸道飛沫。如果您必須在節日假期時聚餐或進行聚會，則與來自不同家庭的人士在戶外就座，並保持彼此之間至少有 6 英尺的距離，以及在非飲食期間（例如相互交談時）佩戴口罩會更加安全。

如果您正準備接待來自灣區以外地區的訪客，請採取相同的預防措施。

- 請查看他們是否來自 COVID-19 新型冠狀病毒廣泛傳播的地區（請查閱網址 covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases_casesper100klast7days），如果是，請重新進行考量。
- 如果他們生病感到身體不適，則請他們不要前來造訪。如需獲取症狀清單，請查閱網址 www.sfgdcp.org/covid19symptoms。
- 如果您或您家庭中的任何人士屬於 COVID-19 新型冠狀病毒高危人士（請查閱網址 www.sfgdcp.org/vulnerable），或者您家中或您的訪客中的任何人士（包括兒童）無法一直佩戴口罩，請重新進行考量。
- 請在他們逗留期間採取以上措施以降低感染風險。
- 如果您曾與他們在 6 英尺距離內共處，或在並非所有人都有佩戴口罩的情況下曾與他們共乘車輛，則請考慮在訪客離開之後自我檢疫隔離 14 天。

如需了解有關在 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間旅遊出行的更多資訊，請參閱以下文件：

- 美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control) 網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html>
- 加州公共衛生局網址 <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx#Travel>
- 灣區公共衛生官員協會 (ABAHO) 節日假期出行建議，請查閱網址：<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/ABAHO-Winter-Holiday-Recommendations.pdf>